صحت کور

لومړی کال، دویمه ګڼه، جوزا ۱۴۰۵ش/ می ــ جون ۲۰۲۶م/ ذوالحجه ۱۴۴۷ق

د زړهٔ له پاره به چا ته ورځئ؟

د زړهٔ مریض سیخ چارصد بستر ته وړئ!

فشار سره به څه کوو؟

د شکر دوا د امېدواري له پاره

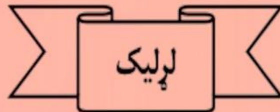
شکرله څه شي پیداکېږي؟



شکر او افغانان

قِصهٔ قلب





مخ	عنوان	ګڼه

د امتیاز خاوند:
صحت‌کور اداره

مسؤل مدیر:
ډاکټر زاهد نایل

ډیزاین چارې:
انجنیر شریف احمد

کتنپلاوی:
سمسور، عظمت، م. غزال

د ترلاسه کولو ادرسونه:
سیکارام ویبپاڼه
کتابتون ویبپاڼه
د ګوګل ارشیف
صحت کور (FB)

یادونه

(صحت کور) یوه مهالنۍ طبي او روغتیایي خپرونه ده، چې د (صحت کور) په طبي او تخنیکي ټیم پورې اړه لري. د حقوقو په پام کې نیولو سره یې هر څوک، هر وخت، په هر ځای کې نشرولی شي.

په دې ګڼه کې به د فشار، شکر او زړهٔ د ناروغیو د مخنیوي، پېژندنې، اولیه مرستو، پرهېز، تشخیص او درملنې لارو چارو، معلومـاتو او ادرسونو په اړه مطالب ولولئ.

اداره

که زړۀ مو تېز او ډېر ټکانونه کول، ناڅاپه د سینې درد درته پیدا سو، د ګېډې پاسنی برخه کې سینې ته نیژدې مو درد لاړۀ او د معدې دوا سره نه غلی کېده.

شکر یا فشار یا دواړه مو لرل او داخله ډاکټر له روټین معایناتو پس د ایکو درته ووېل.

د اطفالو ډاکټر خبر کړئ چې ماشوم مو ممکن د زړۀ سوری ولري، یا مو کله په‌خپل زړۀ وغوښتل چې د زړۀ معاینات وکړئ نو سیخ به د زړۀ ډاکټر ته ورځئ.

البته دا یو موټی زړګی بېل بېل ډاکټران لري، بایده دي چې وې پېژنئ.

یوه ډاکټر چې له MD یا MBBS ډګري روسته په عمومي داخله ناروغیو بیا د زړۀ په غیر عملیاتي عمومي خانګه کې فوق تخصص یا فېلوشېپ کړی وي.

یا یې له معالجوي طب پوهنځي او سِتاژ روسته ډایرېکټ کارډیالوجي ویلي وي نو دغه

د زړۀ له‌پاره به چا ته ورځئ؟

ډاکټر ته د زړۀ عمومي متخصص یا کارډیالوجېسټ وایي.

کارډیالوجېسټ د زړۀ د ګراف یاني ECG ، د زړۀ ساده عکس یا اېکسرې، د زړۀ د تلوېزیوني معاینې (ایکو)، د زړۀ د غټې عکس (MRI او



CTScan)، د منډې ماشین Tredmill ، د بې نظمي او ټکانونو ماشین (Holter Monitor)او بېلابېلو لابراتواري معاینو په‌ذریعې ستاسې د زړۀ د ټکانونو تېزوالی، ګډوډي، د زړۀ د پړسوب، غټېدلو، د وینې لږ پمپ کولو، د زړۀ د ناڅاپي درد او حملې لومړنی درملنه او تر څنګ یې د وینې د غوړو، چاغښت، لوړ فشار او شکر علاج کوي.

بل هغه ډاکټر دی چې د عمومي داخلي یا کارډیالوجي تخصص نه روسته یې د زړۀ مداخلوي پروسېجرونه زده کړي وي او Interventional Cardialogist یې بولي.

چې د انجیوګرافي، د کېمرې یا داخل د رګ الټراساونډ معاینې، OCT، کېټیټیرایزېشن، FFR او نورو پرمختللو ټېستونو په مرسته د زړۀ د رګونو د بندېدو، د والونو د بندېدو او خرابېدو، د وینې د غوړو رسوباتو یا Plaque د لرې کولو او د زړۀ د کوچني او کم سوري غم خوري.

البته دوی دا کارونه د اپرېشن نه بلکې د زړۀ د معاینو او پروسیجرونو په ځانګړې خونه یانې Cath Lab کې یې عملیاته د عصري ټکنالوجي پهٔذریعه کوي.

او هغه چې د زړۀ او سینې خلاص عملیاتونه کوي، CardioThoracic او یا تنها کارډیک سرجن یا بېخي په عامه اصطلاح د زړۀ جراح ورته وایي.

د زړۀ جراحان یا د زړۀ او سینې جراحان د سینې له څیرلو او د زړۀ په خلاصولو سره له دوو نه د زیاتو د زړۀ د بندو رګونو، د زړۀ د غټو سوریو او نقیصو، د ډېرو خرابو والونو د ترمیم، د سږو او مرۍ د سرطاني او غیر سرطاني دانو یا کټلو، د سږو د بندش، د وچې غاړې او د Mediastinum یا په سینه کې د سږو تر منځ د خالیګا د غوټو عملیاتونه کوي.

اوس خو به پېيدلې يئ چې کارډیالوجیسټ د زړۀ د ابتدایي مشکلاتو تداوي کوي هغه هم د داسې وسایلو او ماشینونو په وسیله چې غټ عملیات څه چې آن ورې جرحې ته هم پکې ضرورت نسته.

یاده دې وي چې د زړۀ په زیاترو یا تقریباً هر مشکل کې ستاسې اولنی سټاپ یا تم‌ځای د کارډیالوجي څانګه یا کلینیک دی.

خو که کارډیېک سنټر نه و یا لرې و، نیزدې عاجل وارډ یا داخله کلینیک ته په وخت ځان رسوئ.

که مشکل لږ ډېر و مثلاً یو یا دوه د زړۀ غټ رګونه بند ول، سپرېنګ پاس کول ضروري و یا زړۀ ته بېترۍ لګېدۀ غوښتل نو ټریاژ آفیسر، داخله متخصص او د زړۀ عمومي ډاکټر یا کارډیالوجسټ مو پهٔخپله انټروېنشنل یا مداخلوي د زړۀ متخصص ته ورلېږي.

او که خبره د عملیات وه هغه خو نو مالومه خبر ده چې سیده به د زړۀ یا د زړۀ او سینې جراح ته ورځئ.

نن سبا په ټوله دونیا کې د زړۀ ستونزې او ناروغۍ ډېرې سوې ځکه خو یې باید د تداوي دقیق ادرسونه وپېژنئ.

دا چې تر ډېره د زړۀ په رنځ اخته نسئ باید چې خوراکونه صِحتمند کړئ، ذهني فشار کنټرول کړئ، روزانه ورزش وکړئ او د زړۀ، سینې یا بل هر درد او کمزورۍ له احساسولو سره سم ډېر په بېړه اړوند ډاکټر ته ولاړ سئ.

د شکر په اړه د مشهورو غلطو روایتونو حقیقت

۱. یو چاغ خلک پې اخته کېږي:

نه بالکل نه! ټایپ ون یا د کوچنیانو او نویو ځوانانو شکر خو له وزن سره بېخي کار نه لري او ټایپ ټو یانې د لویانو شکر هم یوازې د غټ وزن له کبله نه دی بلکې د ژوند کړنچاره او کورنۍ تاریخچه هم پکې خپل کردار لري.

۲. شکر لرونکي باید خواږهٔ هیڅ و نه خوري:

دغسې نه ده. داسې په برابره کچه خواږهٔ خوړلای سي. د شکر د کنټرول ساتلو لهپاره د کاربز یا قندونو او کالوریانو کنټرول مهم دی.



۳. انسولینو سره شکر زیاتیږي:

نه کله هم نه! انسولین د شکر اغېزناک درمل دي البته دومره ده چې لږ وزن زیاتوي، هغه د شکر زیاتېدل نه دي، نور نو باید پر وخت شروع سي چې د شکر له اختلاطاتو یا پیچیده ګیو وژغورل سو.

۴. زیاتره لویان نیسي:

بالکل نهٔ. شکر په هر عمر کې پیداکېدای سي. نن سبا په کوچنیانو او نویو ځوانانو کې هم ښه په کش کې دی.

۵. کورنی ټوټکي او غرني بوټي شکر ختموي:

کاش یې ختمولای سوای. په اصل کې شکر مزمنه یا دوامداره ناروغي ده چې صرف کنټرول ساتل کېدای سي او بس. بنیادي علاج یې نسته.

د یادونې وړ ده چې له دوا پرته د دې نورو شَیونو په اړه یو وار ډاکټر سره مشوره کوئ، که مرستندوی ول نو د استعمال به یې درته ووایي، ګینې مه یې کاروئ .

۶. که شکر نارمل و، دوا پرېښودل:

نه نا! دوا یوازې د ډاکټر د لارښوونې له مخې کموئ او زیاتوئ. په خپل سره یې که پرېږدئ او هلته مو ورسره نور احتیاطي تدابیر لکه رژیم او تمرین ټکني سول یا مو ښخي یو دمي شکر جېګ سو بیا به څه کوئ؟

۷. د شکر مریضان ورزش نسي کولی:

بالکل یې کولی سي. پکار هم ده چې و یې کړي، تر څو شکر یې کنټرول وي.

وسیم اکرم له شکر سره سره لس دولس کاله کرکټ وکړ نو تاسې خو دا لږ او ډېر واک او قدم وهنه یا کوم بل سپک ورزش ضرور وکړئ.

۸. یوازې خوراک ته پاملرنه د شکر له‌پاره بس ده:

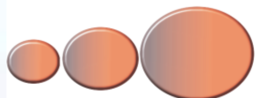
نه؛ بسنه نه کوي. د خوراك د کنټرول، سیي والي او صحي والي تر څنګ منظم ورزش او وخت په وخت چیک آپ هم پکار دی، تر څو درمل هماغسې جاري، زیات او یا کم کړای سي.

۹. ځان ښه احساسول د کنټرول شکر نښه ده:

کله هم نه! باید چې روټین معاینات وسي. دا ځکه ضرور دي چې د شکر په شروع کې او بعضې وخت یې له دوا سره بنده ځان هوسا احساسوي خو په اصل کې یې بدن کې غلی تخریب روان وي.

۱۰. شکر خو څه سرطان نه دی چې دومره غم یې خورئ:

که سرطان نه دی ترې کم هم نه دی. سرطان به ضرور کس زر ختموي خو که د شکر خیال هم و نه ساتل سي نو زړهٔ، پښتورګي، سترګې او پښې شدید خرابوي او په مړینه تمامېدای سي.



څهٔ رقم خوراکونه وکړو چې شکر نسو؟

دا چې موږ په خوړو پایو، د خوړو په وجه غټېږو، ډنگرېږو، چاغېږو، روغ پاتې کېږو او ناجوړه کېږو نو ځکه خو هم ډېر فوکس پې کېږي.

- **سبزیانې او مېوې ډېرې وخورو؛**

غذایت یا په کلیواله اصطلاح طاقت پکې ډېر او کالوریانې او قندونه پکې کم دي نو د خوړې لېول ښه کنټرولوي.

- **کاربوهایډرېټ یا قندونه باید کم کړو؛**



- **پروټیني خوراکونو ته به لومړیتوب ورکړو؛**

ځکه چې پروټین لوږه کموي او گلوکوز یا د وینې خوږه کنټرولوي چې غوره سرچینې یې غوښه، کبان، چرگ، دالونه، هگۍ او شیدې دي.

ځکه چې ګلوکوز ډېر زر لوړوي نو دا چې لږ مو استفاده کړي اوسي باید چې مېوو، ترکاریو او غلو دانو ته مخه کړو او ورسره ورسره پراسېس سوي خوراکونه هم را کم کړو.

- **صِحي غوړ او تېل وکاروو؛**

لکه وېلې سوي کوچ، سپینکی، زیتون، شړشم، پُنبې تېل، کوپړې اوبه او اومیګا۳ چې د دې وروستي ښه سرچینه ماهیان، زړي لرونکي مېوې او تخمونه دي چې دا هم د ګلوکوزو د لېول په راټیټولو کې مرسته کوي.

- **بوره او مصنوعي خواږهٔ پرېږدو؛**

ځکه چې دا دواړه د وینې خوږه ډېروي نو د شکر خطر ورسره زیاتیږي.

- **ډېرې اوبه وڅکو؛**

ځکه چې هم د وجود د خوږې لېول راکمولو کې مرستندویه دي او هم د بدن عمومي غبرګون ښهٔ کوي.

- **د خوراک اندازه تنظیم کړو؛**

- یانې له ضرورته ډېره و نه خورو بلکې لا یې را کمه کړو ځکه چې د وزن کمېدهٔ یوه اندازه د خېټې دوښمني غواړي.

- **پراسېس سوي خواږهٔ کم کړو؛**

ځکه چې غیرِ صِحي غوړي، زیاته بوره، زیاته مالګه او اضافي مواد لري چې د شکر چانس لا پسې ډېروي نو کم څه!؟ باید چې ورو ورو بېخي پرېښبودل سي.

- **د خوراکونو لېبل وګورو؛**

ممکن ډېر داسې مواد پکې وي چې د شکر چانس مو ډېر په چټکۍ څو چنده لوړ او را نیزدې کړي.

- **د غوره خوراکونو او تمرین له‌پاره مشوره وکړو؛**

یانې د تغذیې د ډاکټر یا خپله د شکر د متخصص او د فِټنس د ماهر خوا ته یو وار ورسو او د خوړو او تمرین غوره لارې چارې ترې زده او بیا په پابندۍ سره عملي کړو.

اسان کار دی عزیزانو! صِرف وزن کنټرولول دي او د هغې له‌پاره صِحي او لږ خوراک کول او ورزش دی نور مو له شکره بلا هم خلاصه ده.

د شکر معاینه به وکړئ!

که درې P یانې Polyuria یا ډېرې متیازې کول، Polydipsia یا ډېره تنده او Polyphagia یانې ډېره لوږه لرئ نو د شکر معاینه کول ضروري دي.

د شپې مو چې خوراک بند کړ، سهار په نهاره به شکر معاینه کړئ، که له ۱۰۰ کم راغی نو نارمل دی، که د ۱۰۰ او ۱۲۵ تر



منځ و نو په شکر اخته کېدو ته نیزدې یئ او که له ۱۲۵ نه زیات و بیا نو یو بل ټیسټ هم کول غواړي تر څو خبره بېخي یقیني سي.

بله معاینه HbA1c نومیږي. که یې په مړه کوئ او که په نهاره. چې ۵،۷ نه کم و نو نارمل دی.

که د ۵،۷ او ۶،۵ تر منځ نو خطر کې یئ او که ۶،۵ نه جګ و بیا دا مانا چې له تېرو دوو درېو میاشتو نه مو د وینې د خوږې کچه لوړه ده؛ مطلب ښه سیې په شکر اخته یئ.

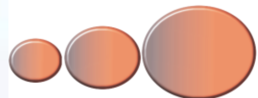
لنډه دا چې اول وار شکر ته متوجه کېږئ نو دوه یا درې وارې به د نهارې معاینه یا FBS او تر ځنګ یې د شکر غټه معاینه یانې HbA1c وکړئ.

که FBS مو له ۱۲۵ او دا بل مو له ۶،۵ نه لوړ راغی نو سمدستي به علاج شروع کړئ او که د خطر په خانه کې وئ نو احتیاطي تدابیر، کلک پرهېز او له مربوطه ډاکتره به لارښوونې اخیستل ډېر کړئ.

که په نهاره ټیسټ کول درته سخت و بیا نو د مړې ټېسټ یانې RBSوکړئ. دا که ۱٤۰ نه کم و نو بچ یئ، که د ۱٤۰ او ۲۰۰ په مابین کې و نو په شکر د اخته کېدو چانس مو ډېر دی او که له ۲۰۰ نه پسې لوړ راغی؛ بیا نو په شکر اخته بلل کېږئ.

صحتمند خوراکونه، لږ او ډېر ورزش، کافي خوب او د سټرېس تنظیم د شکر د مخنیوي اساسي لارې چارې دي.

نو په خوراک کې پروټین ډېر، غوړ په اندازه او کاربز یا قندونه کم کړئ، روزانه ساعت نیم ساعت یو مخصوص ورزش او تر څنګ یې پیاده تګ ډېر کړئ، خوب مو باید له اوو اتو ساعتونو کم نه وي او پرېشاني ته ځان مه ورکوئ، بیا به تر ډېره پورې شکر در نه لرې لرې ګرځي.



فشار سره به څه کوو؟

زموږ وطن کې چې د طب کوم کتابونه ویل کېږي په دغو کې یې لیکلي چې د وینې نارمل فشار ۱۲۰/۸۰ او جېګ ۱۴۰/۹۰ دی.

خو دا بنده تر بنده فرق کوي څکه چې دا د نارمل فشار کچه تصدیقول چې بس دغومره دی؛ سروې، ثبت او تحقیق ته ضرورت لري چې تر اوسه دلته نه دي سوي.

دا د نارمل، جېګ او ټیټ فشار په اړه به درته دا ووایم؛ خلک مې لیدلي چې فشار یې له سلو لوړ سوی نور نو سر یې ګرځي او یو رقم ناراحته وي.

داسې هم سته چې فشار یې اکثر په ۱۴۰ کې او لا تر دې زیات چلیږي خو کوم خاص اعراض نه لري څکه خو فشار ته "خاموش قاتل" هم وایي.

مقصد بنده په ځان خبر هم نه وي او دې جېګ فشار یې ورو ورو خَپ او چُپ د وینې رګونه کمزوري او بالاخره تخریب کړي وي.

کس چې کړي بیا موږ یې خبر سو چې اوهو! دا خو فشار دې حد ته رسولی و.

همدارنګه هغه خلک چې دوامداره ستړي او بې شیمې وي شکایت کوي چې سترګې مو توریږي، له ناتوانی پراتهٔ پراتهٔ یوو او یوهٔ شي پسې نه سو جیګېدای.

کله چې وکتل سي نو اکثر یا کم‌خونه وي یا یې فشار ټیټ وي چې لاملونه یې مختلف دي.

زموږ ټولنه کې یې عمده هغه د غذایي رژیم کمزوري، د معدې او کولمو ناروغی، د عصبي دواګانو خپل‌سری استعمال او لټیې یانې هر وخت بې ضرورته استراحت دی.

دا چې خپل فشار در مالوم سي چې په کوم لېول چلیږي یا مطلب جېګ فشار لرئ که ټیټ او که نه نورمال دی نو په شروع کې نیزدې ډاکټر ته یو څو دفعې وخت پر وخت بیا بیا ورسئ.

کله چې یقیني سوئ چې یا دوامداره ټیټ فشار لرئ یا د جېګ فشار په لوحه کې تشخیص سوئ نو په وخت به یې غم وخورئ.

چې له لویو لویو آفتونو لکه د فشار له وجې د زړهٔ له حملې او سکتې یا د دماغو له رګ بندېدو او شکېدلو، فالج او ناڅاپي مړیني بچ سئ.

بازار کې د فشار مالومولو آله د طبي شیانو په دوکانونو کې پیداکیږي، ښه د ګوزارې هغه یې په ۵۰۰ افغانی کیږي.

تر دې قیمته هم سته چې د خورا لوړ کیفیت آلې دي، ووړ سکرین لري او بیخي دقیقه نتیجه په لاس درکوي.

که څوک د فشار ناروغ وي او وس یې کیږي نو همدا دویمه واخلئ که نهٔ دا بله ساده فشار آله هم کافي ده.

کارول یې آسان دي؛ کوم شناخته نرس یا ډاکټر نه به یې



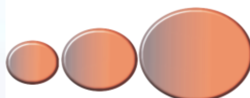
طریقه زده کړئ، نور به یې بیا پخپله ګورئ.

کوشش وکړئ چې په روغه ورځ مو د فشار کچه مالومه کړې وي او مه پرېږدئ چې جېګ فشار مو له ۸۰ ټیټ او یا له ۱۴۰ پورته سي.

کور کې د ټیټ فشار مربوطه پوړی یا هغه جوشي ګولۍ یې او یو مالګین سېروم، کنوله او پلستر هم ساتئ.

او د جېګ فشار په صورت کې د فشار هغه ابتدایي درمل لکه: Amlodipine یا Enalapril یا Hydrochlorothiazide وغیره ساتئ، نیمه یا یوه خورئ.

البته که فشار مو ډېر جېګ و لکه ۱۵۰ یا ۱۸۰ خوا و شا یا تر دې هم جېګ لکه ۲۰۰ او تر هغې لوړ نو سمدستي نیزدې کلینیک او یا عاجل وارډ ته مراجعه پکار ده.



زړه ته ګټمن؛ اسان او ارزان خوراکونه

۱. کبان:

اومېګا۳ غوړ لري چې نه یوازې د زړه دننه التهاب کموي بلکې خوراکونو کې موجود غوړ او کولیسټرول هم کنټرولوي .

۲. شین‌پاڼې سبزیانې:

لکه پالک، کاهو، د شلغمو پاڼې او شوتله کې ویټامینK ، انتي اکسیډانټ او نایټرېټونه وي چې فشار کنټرولوي.

۳. توتان:

لکه عادي توت، فرنګي توت او

ځمکنی توت ډېر قوي

انټي‌اُکسیډانټ مواد لري چې د زړهٔ رګونه له تخریبه ساتي، وظیفه یې ښه کوي او له قلبي حملې مخنیوی کوي.

٤. وچه مېوه:

لکه چارمغز، بادام، کاجو، پِسته او پلي داسې غوړ لري چې د ښو کولیسټرولو کچه لوړوي او بد کولیسټرول کموي.

٥. سوچه غلې دانې:

لکه خالص غنم، وربسې، خړې وریژې او جوار زیات فایبرز لري چې کولیسټرول ډېر ښه کنټرولوي.

راځئ د دې پاس متن ځینې طبي مفاهیم هم درته ښنتو کړم:

١. انټي‌اُکسیډانټ: ژغوروونکي مواد دي چې بدن له زړښته او ناروغیو ساتي.

٢. نایټرېټ: نایټروجني مرکبات دي چې رګونه نرموي او د وینې جریان ډېروي.

٣. کولیسټرول: د غوړو غوندې مومي مواد دي چې په وینه کې ګرځي او په دوه ډوله دي؛ ښهٔ او بد کولیسټرول.

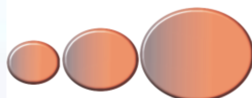
~ ښهٔ؛ HDL نومیږي چې وینه پاکوي او شریانونه له بندېدو ساتي.

~بد؛ LDL کولیسټرولو ته وایي دا بیا په شریانونو کې راغونډیږي او د زړهٔ د حملې خطر زیاتوي.

پورتني خواړهٔ د انټي‌اُکسیډانټو، نایټرېټو، ښو غوړو او نورو فایده‌منو موادو په‌ذریعه قلبي روغتیا ساتي نو روغ زړهٔ چې غواړئ په خپل رژیم کې یې ضرور شامل کړئ .

او خدای مه‌که! که د زړهٔ مشکل درته پیدا سو بیا نو نه یوازې دا پاس خواړه بلکې هر خوراکي شی په ډېر احتیاط له طبي لارښوونو روسته کاروئ.

په خاصه توګه هغوی چې د زړهٔ دوره، سپرېنګ، بېټرۍ او عملیات یې تیر کړي وي او اوس یې هم دوایانې خوري.



شکر له څه شي پیدا کېږي؟

له ویټامینونو، منرالونو، فایبرز او اوبو پرته نور چې څشی هم وي، لکه قندونه، پروټینونه او شحمیات، بدن کې په گلوکوز بدلیږي.

لکه څه‌رنگې چې

وسایط په تېلو چلیږي، دغسې بدن په گلوکوزو.

نو دا چې د گلوکوز کچه په بدن کې متناسبه او متوازنه وي باید کنټرول واوسي.

دا د کنټرول کار د معدې شاته اُفقې پرتې لویې غُدې ته ور له غاړې دی.

زیاتره نقیله

دغه مهمه عضوه پانکریاس نومیږي خو اروابناد شپون صاحب، به خپلو لیکنو کې د غم کځوړه بلله .

ربنتیا هم د غم کځوړه ده. که انسولین یې په مناسب مقدار جوړول نو د گلوکوزو تناسب به هم نه خرابیږي.

که یې بېخي نه جوړول یا یې لږ جوړ کړل او لا د انسولین په مقابل کې بدن مقاومت کاوه او گلوکوز د وینې له دورانه حجرو ته نه ننوتل نو ایسته ترې شکر پیداکیږي.

که دې کځوړې بېخي انسولین نه جوړول نو د شکر دغه مریض به تر څو چې ژوندی وي د انسولینو بیچکارۍ کوي.

او که جوړول یې خو لږ ول یا بنه برابر ول خو گلوکوز یې وینې ته د اېنرژي جوړولو لهپاره نهسو ور ننهوېستلی نو بیا هم شکر لرونکی مجبور دی چې انسولین باندې نه واخلي.

البته دا دوهم ډول شکر لرونکي بیا دومره دي چې په شروع کې ډایرېک د انسولینو پیچکاریو ته نه مجبوریږي بلکې په گلوکوزو او انسولینو باندې د تاثیر لرونکو گولیو په مرسته یې د خوړې کچه نارمل ساتل کېدای سي.

ځیني نورې لارې چارې هم سته چې د انسولینو ازادېدۀ او کار او د گلوکوزو مصرف بنه کوي؛ لکه:

- بنه او پوره خوب.
- د ذهني بوج چاره کول.
- د خېټې چربي کمول.
- ډېره ناسته او ملاسته پرېښودل.
- منظم فعالیت او تمرین.
- سیگرټ، چیلم او شراب پرېښودل.
- پروسِس خوراکونه نه کول.
- بوره لرونکي مشروبات نه چکل.
- نور ټول صِحي شیان کارول خو په اندازه.
- او د انسولینو او گولیو پابند استعمال.

شکر کنټرول وښیئ، که مو خوراك، ورزش او دوا ته دوامداره او لږ کلکه پاملرنه وکړله .

د شکر نښې او مخنیوی

شکر یوه اوږد مهالې ناروغي ده چې د وینې د خوږې یانې ګلوکوز کچه پکې تر نورمال حده لوړه اوسي.

که دا ناروغي په وخت و نه پېژندل سي او مخنیوی یې و نه سي نو زړهٔ، سترګو، پښتورګو، پښو او د بدن نورو مهمو غړو ته جدي تاوان رسولی سي.

د شکر عامې نښې:

- بیا بیا او زر زر میتیازې کول
- ډېره تنده
- یو دم سخته لوږه
- ناڅاپي وزن کمېدل
- زخم زر نه رغېدل
- د لاسونو او پښو بې حسي یا سوخت
- د سترګو کمزوري کېدل
- ستړیا او بدني کمزوري

البته په ډېرو خلکو کې ښکاره د شکر څه نښې نه وي نو ځکه وخت په وخت د ټول بدن معاینات ښه دي چې وسي.

ممکن په دغو معایناتو کې شکر راووځي نو بیا به په وخت ور نه خبر یئ او د مخنیوي او درملنې غم به مو وخورئ.

د شکر د مخنیوي آسانې لارې:

1. **صِحي خواړه انتخابول**

سبزي، مېوې، داني او کم غوړ لرونکي غوښې خورئ.

خواږه مشروبات او نور زیات ګلوکوز لرونکي شیان د پرهېز د لېست سر ته واچوئ.

2. **ورزش عادت ګرځول**

هره ورځ لږ تر لږه دېرش دقیقې لږ تېز مزل یا د خپلې طبعې کوم بل فزیکي فعالیت په پابندی سره کوئ.

ورزش نه یوازې دا چې وزن کموي بلکې د انسولین فعالیت ښه کولو کې مرسته کوي او بالاخره د وینې خوږه په وخت مصرفوي.

3. **وزن کنټرولول**

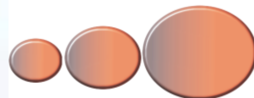
زیات وزن د شکر یو لوی لامل دی. وزن د نارمل BMI په حد کې ساتل د اخته کېدو خطر کموي.

4. **تمباکو نه ډډه کول**

په نورو طریقو د تمباکو استعمال خو پرېږدئ صِرف دغه سګرېټ څکول هم د شکر خطر دوچندوي.

او نه کارول او یا یې په وخت پرېښودل بیا صرف د شکر نه بلکې د زړهٔ د ناروغیو مخنیوی هم کوي.

5. **منظمه طبي معاینه**



که د شکر کورنۍ تاریخچه لرئ، یا مو وزن زیات وي او یا د شکر کومې نښې ته مشکوک او متوجې سوي یئ نو بیا بیا د شکر معاینه وکړئ چې په وخت مو تشخیص وسي.

شکر چې په نهاره مالوموي هغې ته FBS وایي او چې په مړه یې مالوموي د هغې معاینې نوم RBS دی او له دې هم یقیني او پرمختللې معاینه HbA۱cده چې تر دریو میاشتو له مخه لګېدلی شکر درته معلوموي.

شکر یو جدي خو د کنټرول وړ مرض دی. صِحي لایف سټایل خپلول، متوازن خواړه خوړل او منظم فزیکي فعالیت کول یې د مخنیوي غوره لارې چارې دي.

د خپلې روغتیا خیال ساتئ او



دا ټول د وینې ټیستونه دي، تقریبا په هر لوی او واړه لابراتور کې په لږ وخت او کمه بیه کیږي.

او که مو لاس ښېخي ډېر تنګ وي نو د عامې روغتیا وزارت اړوند عامه او مرکزي لابراتوارونو او د نیزدې دولتي روغتون OPD کلینیک او عاجل وارډ ته ورسئ.

هلته د کوالټي له مخې ښه او ښېخي په ناچیزه بیه او آن مفت ترسره کیږي.

احتیاط ضرور کوئ ځکه چې تر درملنې هم بهتر او هم اسان او ارزان دی.

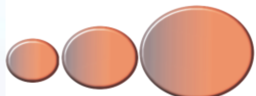
د شکر بې دوا کنټرولول

که غواړئ چې په ډېره کمه دوا او ان بې دوا مو هم شکر کنټرول سي نو ځینې اسانه او موثرې لارې چارې یې دا دي:

- له زیات کاربز لرونکو شیانو لکه غنمو (که په هر څه کې وي)، وریزو، جوارو، وربسو او باجرې نه د امکان تر حده پرهیز وکړئ.
- سبزي خورئ، ښه په مړه ګېډه یې خورئ، خو له کچالو او خواږهٔ آلو بلکې د دغه ذات له سبزیو ازاد ګرځئ.
- مېوې هم خورئ خو هغه چې ګلایسیمیک اینډیکس (د بدن د خوړې لوړولو مقدار) یې کم وي لکه منه، ناک، کېوي او شفتالو؛ البته تر څنګ یې واک یا قدم وهنه خامخا کوئ.
- مېوې کله هم په تس نس مه خورئ، له ډوډۍ نه یو نیم ساعت بعد یې وخورئ چې یو دم مو شکر جګ نه کړي.
- دا صنعتي یا په اصطلاح بازاري غوړي او تېل صفا زهر دي، که وایئ چې دا یې له هغو ښه دي، او هغه یې له ها بل څخه، نه نه نا! بس دومره ده چې د هغو ښو یې زهریت له هغو نورو لږ کم دی.

په جای یې کورني غوړي، ویلې کوچ، شرشم، زیتون، او د حیواناتو خالص وازګه او غوړ وکاروئ.

- اوړه او بوره چې څومره سپین او د میل له ماشینونو وتلي وي، هومره زر د شکر جیګېدو باعث کېږي.
- د جوس او مشروباتو پر جای یې اصل مېوه وخورئ؛ هغه چې پوټکی یې ورسره خوړل کېږي نو مې سپینوئ، همغسې یې روغه خورئ.
- ځینې سبزیانې چې خامې وي نو هومره ډېر شکر نه جېګوي لکه شلغم، ګازرې او چغندر، نو مه یې وېشوئ (پخوئ)، ځکه چې بیا شکر زر پورته کوي.
- په ورځ کې تر دریو لېټرو پورې اوبه خامخا چکئ ځکه چې یو خو بدن تصفیه کوي او بل شکر کابو ساتي.
- هره ورځ سهار او ماښام نیم ساعت واک کوئ نو د شکر پر جای به مو ټول بدن چلېږي چې فایدې یې زښتې زیاتې دي.
- د شپې داسې ښه له شپږو تر اتو ساعتونو خوب کوئ، ځکه چې کم خوب شکر له کنټروله باسي.
- له ذهني بوج، فشار او غوسې نه ځان ساتئ، دا درې سره د شکر خاموش دښمنان دي.



نور نو لنډه او اوږده یې دا چې د روغ ژوند لهپاره یو دوا نه بلکې پوهه او شعور لا ډېر اړین دي چې په خپل مرض او ښه او بده یې مخکې له

ګولیو، انسولینو او سُپلیمېنټو تر څنګ دا پاس لارې چارې

خو که دا پاس لارښوونې په پابندی سره عملي کړي نو دوا ته به یې چندان



مخکې ځان پوی کړئ.

د چا شکر چې ښخي ډېر جیګیږي او ټیټیږي نو هغوی دې د خپل ډاکټر په لارښوونه د

تعقیبوي.

او د چا د خوږې لېول که دومره ډېر نه جیګیږي او ټیټیږي نو هغوی دې احتیاطاً خپله دوا هم ساتي.

ضرورت پاتې نسي.

د دواګانو ډوز به یې ضرور راکم سي او کله کله د قضا کېدو ګنجایش به هم وي پکې .

قِصهٔ قلب

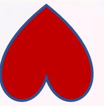
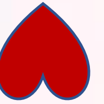
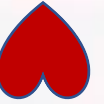
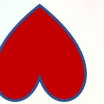
یو څه وخت مخکې مې مور ته په سینه کې ناراحتي چې ډاکتران ورته Chest Discomfort وايي، پیدا سوه.

درد یې اول سینه کې وه بیا د ولیو منځ او چپ بازو خوا ته زیات سو، البته هومره شدید او په اصطلاح خُوَلي سره مل نه و، مقصد داسې وصفي قلبي درد ته نه پاتې کېدهٔ.

خو د تسلي په خاطر کور ته نیزدې یو واړه دولتي روغتون ته لاړو.

ډاکټر سرسري تاریخچه واخستله او نرسې ته یې د Pantoprazoleاو Paracetamol د ورکړې ووېل.

خو ما ورته د ECG ووېل؛ ډاکټر صاحب ومنله او د زړهٔ ګراف یې ورته واخست نو یو اندازه تغیرات پکې ول.

دا چې دغه روغتون کې د نورو لابراتواري معایناتو او د زړهٔ د تلویزوني معاینې یاني Echocardiographyسهولت نه و او دِ باندې په شخصي لابراتوار کې له ایکو پرته یوازې دا نورې د وینې معاینې په څه د پاسه ۳۰۰۰ افغانیو کېدلې.

نو سمدستي ښار ته د یو لړ لوی دولتي روغتون بېړنی څانګې یانې ایمرجینسي وارډ ته لاړو.

کارګران، نرسان او متخصص نوکریوال یې حاضر ول، پرته له دې چې ځان



ور معرفي کړم، د مریض خدمت یې شروع کړ.

کارګر مریض بېډ ته انتقال کړ، نرس یې د اکسیجن او درد غم وخوړ او متخصص صاحب راته زښته ډېر معاینات ولیکل.

ځان سره مې وېل شاید ټول دلته و نه سي خو یو له مخې ټول د همدې عاجل وارډ په لابراتوار کې وسول.

فکر کوم د زړهٔ خاص معاینات یاني کارډیېک مارکرز، CBC، د مرې شکر، د وینې غوړ، د پښتورګو وظیفوي معاینه، الکترولایتونه او یوه نیمه کومه بله معاینه وه، هغه هم په شاوخوا درې سوه افغانۍ او په یوهٔ ساعت کې.

په سبا د عامې روغتیا وزارت د راډیولوژۍ انسټیټیوټ ته د اېکو لهپاره ورغلو خو هلته د دغې معاینې نوبت په دوه هفتو کې رارسېده، که نه په نست بیه وه.

ایکو مو بیا په شخصي کې په یوه تکړه شناخته ډاکټر وکړله، نتیجه مو یې متخصص صاحب ته ور وړله، خدای خیر کړ د همدغې معاینې په شمول ټول معاینات یې تقریباً نارمل یا صفا راغلل.

البته دا د ECG د لږ شانتې تغیر او لږ او ډېر کلینیک یا نبنو لرلو له امله یې ورته داسې څلور پینځه قلمه روټین دوا ولیکله او یو څه وخت بعد د بیا راتلو یې راته ووېل.

موږ د عاجل وارډ ښه خدمت او د معایناتو ښه راتلو ته خوشاله وو او مور مې کم مصرف ته.

دلته زه دوه خبرې لرم؛ یو دا چې قلبي درد وپېژنئ او بله دا چې د عاجل وارډ له اهتماماتو خبر سئ.

که یو بنده ته په سینه کې ناراحتي یا په اصطلاح درد پیدا سو نو د دې لهپاره چې دا خدای مهکړه قلبي درد نه وي نو د زړهٔ یو گراف ورته اخیستل ضرور دي.

که چېرې د زړهٔ کوم رگ یا وال یې بند و نو له ایمرجینسي وارډ نه به مو ټریاژ آفیسر یا مربوطه ډاکټر نیزدې دولتي یا شخصي د زړهٔ د ناروغیو ځانگې ته ولېږي.

نو که د درد د شروع او قلبي یا عاجلې ځانگې ته تر رسېدو پورې دوه ساعته نه وو وتلي بس بیا مو طلایي چانس وهلی یانې په یوه مخصوصه پیچکاري مو د ناروغ د تداوي امکان بېخي ډېر دی.

که نه، د بې غورۍ له وجې به بیا مریض ته هغه د زړهٔ د کېمرې معاینه یانې انجیوگرافي او په تعقیب یې زړهٔ ته یا سپرینگ پاس کوئ او یا د زړهٔ یو لوی عملیات چې هم خطرناک دي او هم خدای بلا پیسې پرې رازي.

نو که په کور یا چم گاونډ کې مو چا په سینه کې درد حس کړ، سمدستي یې نیزدې کلینیک یا روغتون ته هدایت کوئ.

که دغه درد د سینې چپې خوا کې و، د ولیو منځ یا چپې اوږې او په همدغه مسیر کې تر گوتو احساسېده نو دا قلبي درد دی.

او که خُوَله ورسره ملگرې وه دا نو بېخي وصفي قلبي درد دی، مریض په اول فرصت کې ایمرجینسي وارډ یا هم مستقیم قلبي ځانگې ته رسوئ.

او له دې هر څه اړین، د طبابت اړوند خلکو کې یو کس نیم سره اړیکې ساتئ چې د روغتیایي ستونزو په وخت کې ترې مشوره اخلئ او پر وخت سم جای ته مراجعه وکړئ.

ما هم د مور د مریضي پر مهال، تر څو یو روغتون او بیا بل روغتون او شخصي کلینیک ته تلم، معاینات بشپړېدل او نسخه راکول کېدله او بالاخره کور ته راتللو، خپل یوهٔ ملگري ډاکټر او یوهٔ داخله متخصص استاد نه وخت په وخت مشوره اخیستله چې ښه فایده یې وکړله. کور یې ودان!

د فشار تاثير او مخنيوى

اوس وخت د دونیا ۲۶ سلنه وګړي د وینې لوړ فشار لري او دا شمېره ورځ په ورځ لا په زیاتېدو ده.

معمولاً د دې ناروغي کوم ښکاره اعراض نسته؛ په ځینو مریضانو کې یې ستړتیا، سرچرخي او لږ او ډېر سردرد ابتدایي نښې کېدای سي.

که پر وخت د وینې لوړ فشار معلوم او کنټرول نسي نو د سترګو دید متاثره



کوي، د پښتورګو د له کاره لوېدو باعث کېږي، د زړهٔ ناروغۍ ور نه پیدا کېږي او حتی د فالج سبب ګرځي.

دغه رنګه د نورو خلکو تر څنګ د امېدوارو میندو لوړ فشار ته ډېر پام پکار دی ځکه چې له کبله یې نه یوازې مور ته بلکې ماشوم ته هم تاوان رسي.

د مخنیوي او کنټرول ځینې عمده لارې یې دا دي:

- وزن کنټرولول.
- خوب پوره کول.
- ذهني فشار کمول.
- هره ورځ ۳۰ دقیقې تېز واک کول.
- د مالګې استعمال ښهٔ سم را کمول.
- غته او وړه غوښه دواړه لږ لږ خوړل.
- ډېر چربي لرونکي شیان کم استعمالول.
- سیګرټ، نصوار، پان، چیلم او قیلون پرېښودل.
- دوایانې او "پرهېزانه" یې په پابندۍ سره خوړل.
- او د ډېر جیګېدو په صورت کې یې سمدستي د عاجلې تداوي لهپاره مراجعه کول .

د شکر دوا د امېدواري لهپاره؟

د میټفورمین په نوم یوه دوا ده، لویانو کې چې شکر تشخیص سي زیاتره اول اول همدا ورته شروع کېږي.

تازه Medscape ورکړي چې د Poly Cystic Ovarian Syndrome ناروغي لرونکو مېرمنو ته که د امېدواري په اول ټرایمیسټر یانې لومړیو درېو میاشتو کې جاري ورکړل سي نو تر ډېره بریده د ماشوم د ضایع کېدو مخه نیسي.

کومې ښځې چې اولاد راوړي په دې ناروغي کې یې د هارموني توازن خرابېدو له کبله تُخمدانونه متاثر او داسې پرېکنده اسباب خو یې نه دي مالوم البته ځینې هغه فکتورونه چې باعث یې ګرځي دا دي:

- کورنی تاریخچه
- د انسولینو لوړه کچه
- د اینډروجن زیاتوالی
- التهاب
- خراب غذایي رژیم
- کمکاري
- او چاغښت



دغو مېرمنو کې د شکر چانس هم وي؛ چې میټفورمین ورته شروع سي، هغه یې د شکر تر څنګ د هارمونونو بیلېنس هم کنټرول کړي نو عادت او د هګی ازادېدل یې هم تنظیم سي او وزن یې هم کموي.

چې دا ټول شَیونه بیا په ګډه د امیدواري د سَپوټ سبب سي او ښځه له لویې پرېشاني بې غمه سي.

میاستنی عادت ګډوډېږي چې تُخمې یا هګی یې یا بې وخته او یا ببخي نه ازادیږي.

امېدواره کېدل پکې سخت سي او که سي هم نو ډېری وخت یې حمل ضایع او یا بې مودې ماشومان زېږيږي.

نو څوک هم چې د حمل اخیستلو یا ضایع کولو ستونزه لري پر وخت دي د آپډېټ او باتجربه نسایي ولادي او اندوکراینولوجسټ ډاکټرانو نوبت واخلي.

بې تکلیفه او بې مرضه د صِحتمنو ګلالیو ماشومانو څېښتنان سئ.

د اهلِ شکرو سباناری

چې د شکر له خطر سره مخ وي او یا یقیني شکر وي نو هغوی دې په سهار کې د قدرتي لوړ ګلوکوز د راکمولو لهپاره د دغو دریو شیانو د بهتري کوشش کوي:

- خواړه
- انسولین
- خوځښت



سهار چې له خوبه را جیګیږو نو د بدن د بیداري لهپاره ځیګر له څلورو تر اتو بجو وجود ته ګلوکوز ازادوي چې دا عمل Dawn Phenomenon نومیږي او له امله یې سهار کې قدرتي زموږ د وینې د خوږې اندازه لوړه وي.

د خوږې د لېول راښکته کولو لهپاره باید ځیګر ته سیګنل ورکړل سي چې د ګلوکوزو ازادېدهٔ ودروي.

د دغې اشارې لهپاره د رابیدارېدو په هماغه اول ساعت کې لاس په کار کېدل ضرور دي.

د خلکو ذهن کې دا خبره نقش سوې چې شروع له اوداسه، لمانځه او ورزشه وسي او بیا سباناري ته پلتړئ ووهل سي.

نه نا! اول باید ځګر له خپله کاره را وګرځول سي او د دې کار لەپاره له ورزشه مخکې خواړه او د خوړو انتخاب لازمي دی.

بهترین خوراک چې سهار وختي باید وسي هغه فایبرو او پروتینو نه مالامال خواړه دي.

جوش کړې هګۍ یو دوه دانې، د بادرنګو، لیمو او تخمِ ملنګا ډیټوکس اوبه، وړه مڼه له پوستکي سره، په وچه مېوه کې چارمغز او بادام، مستې، د وربشو + لږ شیدو یا اوبو + دارچیني یا پنبه دانو له ګډولې جوړه شوله، مستې او د خالصو غنمو ډوډۍ یې ښه مثالونه دي.

چې هر یو درته برابرولی سئ، همغه به انتخاب کړئ البته په کمه اندازه چې خالي ځیګر پرې د ګلوکوزو له را خوشې کولو ایسار کړو.

همدغه خواړه میتابولیک فعالیت او د انسولینو کار یانې د ګلوکوزو مصرف ډېروي او د شکر د لوړوالي له ناڅاپي حملې بچ کېږو.

له خوبه راجېګیده بیا تیاریده، اودس، لمونځ، دعا، تلاوت او دغه معمولي خو کارِنده خوراک ټول یو ساعت نه نیسي.

دې پسې ډایریک بېرته مه پرېوزئ بلکې یو دېرس - څلوېښت دقیقې واک ته ووزئ که نور دروند ورزش مو له وسه نه وي پوره.

بېرته چې راغلئ، دمه سوئ، لامبلو یا مخ او لاس تازه کولو، جامو او پیزارو نه وزګار سوئ او نور نو د سباناري په تکل کې وئ؛ دلته بیا یو سپارښتنه په مخ کې لرئ.

پراټې، حلوه، بیکري سامان، شیریني باب او بورې نه لرې ګرځئ بلکې داسې سپکه صِحتمنده ناشته به کار ته له وتلو داسې لږ مخکې وکړئ او یا یې بیخي کارځای ته درسره یوسئ او هلته یې دې نهو لسو بجو کې په فرصت سره نوشِ جان کړئ.

ښه نو چې خواړه مو غوره انتخاب کړل، د انسولینو کار هم بهتر سو او خوځښت مو په تکړښت واوښت نو شکر به بد وکړي چې جبګ سي.

دا هر څه د ژوند کړنچارې یا لایف سټایل برخه دي چې په لږه خواري له بهتر نه بهترین کېدلای سي.

د شکر خطر بالکل صفر

د Pre Diabetes په نوم یو حالت یا مرحله وي چې یو کس لا شکر نه وي البته نیزدې وي چې پې اخته سي .

خو که چېرې خوراکونه صِحي او کم کړي، ورزش ته کافي وخت ورکړي او بالاخره وزن را ټیټ کړي نو دا "حالت" بېخي ښهٔ کنټرولېدای سي.

په دې خطري مرحله کې د وینې

WHO'S AT RISK ?

FOR PRE DIABETES OR TYPE 2 DIABETES



45+ YEARS OLD



OVER WEIGHT



FAMILY HISTORY OF DIABETES





PHYSICALLY LESS ACTIVE



HIGH BLOOD PRESSURE

د

خوږي

کچه له عادي حالته زیاته وي خو

د ملایانو په اصطلاح "اطلاق" د شکر نسې پې کېدای خو لا هم د شکر چانس او د مخنیوي لار، دواړه وي؛ خوښه مو چې په کومه ځئ!

د دې لەپاره چې د مرضونو مور یانې شکر مو و نه نیسي نو د تېښتې طریقه یې صِحي خواړه او تمرین دی.

چې دغو دواړو سره په عادت کېدو بل ضرري شی یانې چاغښت په خپله راکمېږي او بالاخره ژغورل کېږو.

صِحي خوراکونه هغه دي چې یو خو فابریکو ورسره غرض نه وي لرلی بلکې له سوچه قدرتي سرچینو په لاس راځي او بل یې په تیارولو کې د حفظ‌الصحي اصول خامخا په پام کې نیول سوي وي.

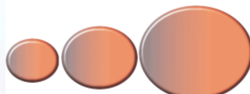
د فابریکو غرض یانې مطلب رنګ نه وي ور اچول سوی، اضافي خوږه او اېنرجي نه وي ور زیاته سوې او دغه راز د خوندي ساتلو لەپاره مختلف قسمه کېمیکل نه وي ورګډ سوي بلکې پاک ساک د انسان په لاس تیار سوي وي.

لکه تازه غوښه چې راوخیستل سي په خپله چربي کې په کمه تودوخه له بازاري مصالحو پرته پخه کړای سي نه لکه د قوطیو غوښه یا ماهي.

او حفظ‌الصحه یانې خپله خام خواړهٔ ښهٔ پاک پرېولل، لاسونه ترې مخکې او روسته وینځل، د لوښو صفایي یقیني کول، د غوړیو تازه‌والي او پاکیزه‌ګي ته پاملرنه او د شاوخوا چاپېریال سوتره والی او وینتیلېشن ساتل.

نور نو له شکره د بچ کېدو لەپاره به هدف وټاکئ چې زه وزن او ګلوکوز په نارمل رېنج کې ساتم، آتي خپله مجبورېږئ چې تمرین هم وکړئ او خوراک هم صِحي او هم کم کړئ.

او بیا مو چې دوامداره واک، جیم یا بل هر ورزش کاوهٔ او خوراک مو هم صِحي او هم لږ را کم کړ نو BMI مو ورسره خپله نارمل رېنج یانې د ۲۰ او ۲۵ مابین ته راځي یانې وزن مو کنټرولېږي بیا نو شکر له تاسې چیښي غواړي؟



قلبي ناروغۍ مالومول په ثانیو کې

د "نرم څواک" په توګه مالوماتي ټیکنالوجي یا IT هم د خلکو د زړونو او ذهنونو د تسخیرولو پیاوړې وسیله ده چې په استعمال کې یې نن سبا هندیان له موره یو دي.

دا اوس اوس یو هنديالاصله امریکایي زلموټي د Circadian AI په نوم یو داسې آپلیکېشن جوړ کړی چې صِرف په اوو ثانیو کې د زړۀ د ناروغیو ابتدایي مالومات وړاندې کوي.

سِدهارت ننديال تر دې وړاندې د STEM IT په نوم د ساینس، ټیکنالوجي، انجینري او ریاضي عملي زده‌کړو کېټ هم جوړ کړی.

تازه یې دغه قلبي آپلیکېشن په امریکا او هند کې په ۱۸۵۰۰ ناروغانو ازمایلی چې دقت یې آن تر ۹۶ سلنې ښودل سوی.

دغه آپې تر اوسه په ابتدایي حالت کې دی. د قلبي ګراف، قلبي تلویزیوني معاینې او MRI بدیل نه دی البته د ټِکساس او آندهرا پردیش ډاکټرانو تاید کړی خو د صِحت د ادارو رسماً منل او په پلې‌سټور، ګوګل او نورو پلېټفارمونو یې عامه لاسرسی لا پاتې دی.

پوښتنه به در پیدا سوې وي چې دغه نوم یې ولې پرې ایښئ؟ مقصد د نوم او آپې تر منځ کوم لېنک سته؟

هو، سته Circadian !نوم لاتیني؛ Circa یانې نیژدې یا تقریباً او Diem یانې ورځ نه جوړ دی.

دا د بدن ۲۴ ساعته طبیعي ګړۍ ده چې د خوب، فشار، زړۀ درزا او هارمونونو نظم ساتي.

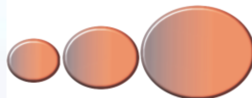
البته د سِدهارت Circadian AI بیا د موبایل له لارې د زړۀ د درزا چېکېدل، ورو کېدل، نه ټکان، د زړۀ نارمل، غیر عادي او اضافي اوازونه او د والونو مالومات د مصنوعي څېرکتیا په‌ذریعه له شننې پس په یوۀ شواروز نه بلکې یو څو ثانیو کې مالوموي او خطر په ګوته کوي.

نړۍ دې اختراع ګاڼي او نوښتونه کوي، زموږ یې پې څه؟ زموږ کیسه خو جلا ده!

د ثور له کودتا او هغې نه پس بدلونونو کې روغتیایي سیستم هم شدید ویجاړ سو.

تکړه ډاکټران کډوال، شهیدان، بندیان او ورک سول. تجهیزات ضایع، خرڅ او له کاره ولوېدل نو قلبي خدمات هم ورسره ښه پوره ټکني سول.

د هغو وختونو قلبي داخله سروِس که صرفِ نظر کړو نور نو جراحي او انجیوپلاسټي که سوې هم وي؛ مالومه عامه ډېټا یې نسته.

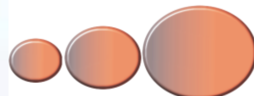


د زړهٔ خلاص عملیات روسته له څه کم دېرسو کلونو په ۲۰۰۶ کې په فرانسویانو روغتون کې بیا شروع سول.

او اوس که څه هم نور مختلف قلبي پروسیجرونه هم په زیاترو دولتي او خصوصي روغتونونو کې کېږي خو البته

زموږ د
ډېری وطنوالو اقتصادي وضعیت ته په کتو؛ لږ قېمته.

د هغې ورځې په هیله چې ګرد افغانستان کې اسان او ارزان قلبي خدمات ولرو، قلبي نوښتونو ته هم یو وخت ګوندې کوم ورک افغان را پیدا سي .



د شکر لرونکو خوراکونه

چې د ضرورت په اندازه يې خوړلای سي:

وچه ډوډۍ، مکروني، آش، نمکين بسکټ، چرګ، ماهی، دال، لوبيا، چڼې، اېشولي الوګان، شيدط، کورت، مستې، کدو، خامې ګازرې، چهارمغز درې څلور، بادام تر اتو دانو، مڼه يوه هغه هم له پوستکي سره، شفتالو يو، انار يو، آلبالو يو څو دانې، کېوی تر دوو، کېنو او نارنج يو يو، امروت او اناک هم يو يو او کدو يوه وړه ټوټه.

چې ډېر يې هم خوړلای سي:

بينډۍ، ټينډۍ، توری، کرېلې، ګلپي، باقلې، مټر، تور بانجان، فاصلې، پياز، روميان، پالک، شلغم، کرم، کاهو، ګندنه، ګشنيز، وېلنې، هوږه، مرچک، ادرک، بادرنګ او لېمو.

بايد چې کلک پرهېز ترې وکړي:

بوره، ګوړه، شات، چاکلېټ، شيريني، خرما، مميز، کيک، کلچې، متايي، څلوبۍ، مربا، حلوا، پيزا، برګر،



غوښه، وريزې، آلو، ختيکی، خربوزه، هندوانه، مالتې، آم، کېلې، توت، انګور، اينځر، ګنی او خواږه او ګازدار مشروبات.

د فزیکي فعالیت او شکر اریانوونکی تړاو

له کوچنیوالي تر ۱٤ کلنۍ او آن د شلو په خانه کې تر لومړنیو کلونو پورې شکر ته Type ۱ او ترې ور پورته عمر کې شکر ته Type ۲وایي.

روزانه یې ٦٨,٤ دقیقې داسې برابر نه تر لږ سخت لېول پورې فزیکي فعالیت کاوۀ د هغو په پرتله چې ایله تر ٥,٢ دقیقو وخت یې دغسې فعالیت ته وېستۀ.

د دې څېړنې مشره پروفېسره مېلوډي ډېنگ وایي، منظم فزیکي فعالیت لکه



یوې روستۍ څېړنې ښودلې چې فزیکي فعالیت دغه دویم ډول شکر سره نېغ تړاو لري آن که څوک یې فامیلي تاریخچه هم لري .

دا څېړنه ښیي؛ هغوی ۷٤ سلنه لږ د شکر له خطر سره مخ ول چې

لږ تېز پلي‌تگ یانې چټک مزل او نڅا د شکر د مخنیوي ساده خو قوي وسیلې دي.

د امریکا غونډې پرمختللي وطن کې شاوخوا ۹٦ میلیونه وگړي په شکر د اخته کېدو له خطر سره مخ دي نو سر له همدا اوسه یې د مخنیوي په لټه کې سئ.

لار یې ښېخي واضحه مالومه ده؛ صِحي خوراکي رژیم او پابند منظم فعالیت!

شکر لرونکي روژې سره څه وکړي؟

بې غمه دې خپل شکر هم معاینه کوي او انسولین دې هم کوي؛ روژه نه پې ماتیږي.

له پسیمي مخکې، سهار، ماسپښین، روژه ماتي نه مخکې او یو دوه ساعته ترې روسته یې د معاینې ښهٔ وختونه دی.

البته د جیګېدو او ټیټېدو د نښو نښانو په محسوسولو سره دې یې ښخي هماغهٔ ساعت چیک کړي.

کومه دوا چې د خولې، پزې، سترګو او غوږونو له لارې استعمالیږي د هغو د وختونو او مقدار د رد او بدل او کمولو او زیاتولو په اړه دې خپل ډاکټر سره مشوره وکړي.



که چا تېرو دریو میاستو کې د شکر حمله تېره کړې وي یا یې د شکر د غټې معاینې یانې HbA1C نتیجه ډېره لوړه راغلې وي.

یا کوم څوک له شکر سره د زړهٔ تکلیف، ساه بندي، د ګُردو شدیده مریضي، امېدواري، نه کنټرولېدونکې میرګیان او شدیده او یو ناځاپه ناروغي ولري نو د روژې د نیولو او نه نیولو خبر دې مخکې له روژې نیزدې ډاکټر نه مالومه کړي.

له تاریخچې کره کولو او معایناتو پوره کولو روسته په ډېر احتمال سره شاید د روژې د نه نیولو درته ووایي.

نور نو که د چا شکر ناځاپي له ۷۰ را ټیټیږي یا له ۳۰۰ جیګیږي یا یې یو دم طبیعت دومره خرابیږي چې خدای مه که مرګ ته پې رسیږي نو روژه ماتولای سي.

البته دا مه هېروئ چې ساعت دوه پس یو واری بیا هم شکر وګورئ چې څو کې دی؟

که وضعیت یې ښهٔ سوی و نو د هغې ورځې دا پاتې روژه دې ونیسي، موقعه دې نه غنیمت کوي چې کرار خوراکونه پکې کوي لکه بوزه .

باقي نور اهلِ‌شکر چې مریضي یې کنټرول وي او کوم جدي مشکل نه لري؛ بالکل دې روژې ونیسي.

روژه‌ماتي کې فایبر لرونکي خواړهٔ لکه خړې وریژې، پاستا، لوبیا او سبزیاني کاروئ چې تراویحو کې پاذاب نه وئ.

پسیمي کې اوبه ډېرې چکئ او له قهوې، کافي او نورو خوږو مشروباتو ځان ساتئ چې د ورځې بیا ډېر تږي نسئ.

او تر ټولو مهمه دا چې خوب او د خوب وخت خپلو کارونو سره سم تنظیم کړئ او تر څنګ یې لږ او ډېر ورزش یا کم تر کمه نیم ساعت لا درې پاوه قدم وهنه خامخا کوئ.

فشار راټیټوونکي عادتونه

۱. **وزن کمول:** ځکه چې د زیات وزن له کبله په زړهٔ بوج راځي او د وینې پمپ کول ورته سختیږي نو بیا فشار نه کنټرولیږي.

۲. **ورځنی فعالیت:** چې ناستی کم کړئ او لږ لږ هم خوځئ او گرځئ نو فشار به مو جېگ نه اوسي.

۳. **د کافي فېشن څخه تېرېدل:** ځکه چې ډېر کافین یې فشار لوړوي نو لږ یې را کمه کړئ او چای ورسره شروع کړئ یا یې چورلته پرېږدئ نو ښخي به ښه سي.

۴. **د مالگې استعمال کمول:** تازه خوراک کوئ که د قوطیو او بوتلونو خواړه استعمالوئ نو په لېبل یې د مالگې (سوډیم) اندازه یو وار گورئ.

۵. **سیگرټ پرېښودل:** ځکه چې تمباکو یې داسې کېمیکل لري چې رگونه تنگ او شخ کړي نو فشار ورسره جېگیږي.

۶. **الکول نه چکل:** په جای یې اوبه او غیر الکولي مشروبات چکل چې فشار مو کنټرول وي.

۷. **کافي خوب:** تر اتو ساعتونو روتین جوړول او ترې مخکې درندې ډوډۍ، کافینو او سکرین نه ځان



ساتل د لوړ فشار مخه نیسي.

۸. **سترېس تنظیمول:** ذهني فشار چې کنټرول سي نو د وینې فشار هم ورسره تر ډېره راټیټیږي.

۹. **دوا په پابندی خوړل:** د فشار د درملو ډوز او وخت هیڅ مه ښوروئ او نورې هغه دواگانې او خواړه چې په فشار تاثیر لري هم په احتیاط او د فشار له دوا سره په کافي وقفه کاروئ.

۱۰. **ډاکټر ته پر وخت ورتگ:** تر څو د دوا تر څنگ د ژوند کړنچارې د مثبت بدلون طریقې هم در وښیي چې فشار مو کنټرول پاتې سي.

فشار په کراره کراره رگونه تخریبوي او د پښتورگو د له کاره لوېدو، د زړهٔ د حملې او فالج باعث کېږي نو ځکه ورته (خاموش قاتل) هم وایي.

صحتمند خلک دې په شپږو میاشتو لا یو کال کې د نورو روټین معایناتو تر څنگ د فشار غم هم خوري او خپله د لوړ فشار ناروغان دې یې هم په کور او هم په روغتیایي مرکز کې زر زر څاري.

د زړۀ مریض سیخ چارصد بستر ته وړئ!

د پېښوريانو په خبر د دومره "بولډ بيان" هم څه وجه کېداى سي او ممکن ستاسې په درد وخوري نو په تفصيل يې درته وايم.

زموږ د مريض د سينې په درد بسته يو شواروز وتلى و چې زه پې خبر سوم.

او نور نو PM په AM بدلېدۀ چې مريض مو ابن سينا عاجل شفاخانې ته را ورساوۀ.

خبر مالومه وه چې د زړۀ معامله ده خو ECG او نورو لابراتواري معايناتو لږ نوره هم يقيني کړله چې د زړۀ رګونه بند دي.

ناروغ مو د اساسي معاينې او درملنې یانې انجیوګرافي او انجیوپلاستي لەپاره باید خصوصي روغتون ته انتقال کړی وای.

نو ما ته را ياد سو چې په خلکو کې په چارصد بستر مشهور د شهيد سردار محمد داوود خان روغتون خو هم قلبي سروېس لري، راځه چې هلته ورته پوښتنه وکړم.

د هغوی د قلبي يونټ د ډاکټر نجـ... نمبر راسره وۀ خو اړيکه ورسره و نه سوه نو موټر مو پسې واخيست چې مستقيم هلته ورسو خو د چارصد بستر دروازه کې د ناخبرى له وجې راته وويل سو چې دې وخت کې خو زموږ پرايوېټ ډاکټران کار نه کوي.

نو له مجبورې ورځې مو مريض عاجل ابن سينا ته نيزدې د ښار يوۀ معتبر (تبليغېدونکي) خصوصي روغتون ته نور نو د شپې دوه بجې وې چې ورساوۀ.

هغو چې معاينات وکتل نو وې ويل مريض دې بايد لږ انتي بيوټيک او مايعات واخلي، د انجيوګرافي غم به يې سهار اته بجې کوو.

بس نو خبر مو ورسره OK کړله، يو پايواز مو ورسره پرېښود او نور موږ لاړو.

سهار زه يو کار پسې لاړم، د هغه جای د محدوديت له وجې مې موبايل تر غرمې هماڵته دِ باندې سايلېنټ پروت و.

مخکې له تګه مې مريض سره پاتې هلکانو ته لارښوونه وکړله چې يوازې انجيوګرافي دلته کوو او د انجيوپلاستي يا سپرېنګ تېرولو لەپاره به يې چارصد بستر ته انتقال کړئ نو د هغه جای شمارې مې هم ورته پرېښودلې.

غرمه ناوخته مې چې موبايل ترلاسه کړ نو ګورم چې زموږ هلکانو دومره ډېر زنګونه او مېسجونه کړي.

په بېړه مې رابطه وکړله مال خيريت خو دی؟ وای هو هو انجيوگرافي سوې، نور خيريت دی، خو د مريض انتقال يې ناحق ټال کړی، ته راسه خپله ورسره وغږېږه.

چې راغلم مريض ته ور وختلم نو د کېټلېب او CCU سټاف ته مې ووېل چې زموږ د مريض کار خلاصوئ چې ايمبولېنس ورته راوغواړم او وړم يې چار صد بستر ته.



وای ولې

دلته؟ مال دلته تاسې د انجيوپلاستي ۱٤۰۰۰۰ غواړئ او هلته دومره خبر يم چې تر يو لکو کمې اخلي.

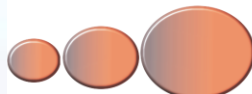
آتي يې ټول پرسونل يو دم عجيب او غريب حالت راواخيست وای دا تيکه او دا تيکه يانې رخت فرق سره لري او که نه؟ همدومره زموږ او هغوی وسايل توپير سره لري او مريض دې هم خرابيږي او دغسې نور مثالونه.

ما ويل زه خپله ډاکټر يم په سمه طبي ژبه راسره وغږېږئ او د مريض دوسيه فاينل کوئ چې انتقالوو يې.

دې کې يې د مشر کارډيالوجېسټ لهجه هم ترخه او خراپه سوه او آن له مريضه يې د انجيوگرافي د شيټ اېستلو هدايت کوم نرس يا ټيکنېشن ته ورکړ!!

مال ولې ډاکټرصاحب؟ دومره ولې وخشمېدئ؟ د شپې خو سم د بيهېوريَل ساينس استاد وې او اوس لکه د اډې يو بدتميزه موټر ډکوونکی؟ مال خوا مو بده ده چې د انجيوپلاستي دا دومره ډېرې پيسې مو له لاسه وځي ها؟

خير په ډېرو دعوو او لانجو مو ايله قضا مازيگر مريض ترې راووېست او سيخ مو چارصد بستر ته يووړ.



ښه سو هلته له ډاکټر و... سره یو جای ډاکټر نجـ... تیار اهتمامات نیولي وو او چې څنګه ور ورسېدو نو مریض یې کېټلیب ته ننویست او په ساعت کې دننه دننه یې ورته کامیابه انجیوپلاسټي وکړله.

اوس به راسو اصل خبرې ته، اصل خبره دا ده چې اکاونټر کې یې د دوو سپرینګونو په ۹۰۰۰۰ افغانیو کې لږ نور ډِسکاونټ هم وکړ او د مریض د شپې یې هم ۲۵۰۰ چارج کړې چې هغه هم په خصوصي کې ۵۰۰۰ وې.

مریض مو د انجیوپلاسټي له دوو اونیو تېرېدو روسته څو ورځې مخکې د اېکو او روټین قلبي دوا له‌پاره بیا ورووست چې ډاکټر عبدالـ... ورته په ډېره ښه توګه دغه معاینه او نسخه هم تنظیم کړله او په ډېره تسلي او خوشالي یې را رخصت کړو.

نو که تاسې ته هم احیاناً دغسې مریض در پېښېدهٔ ښخي ډاډه یې دغه نظامي روغتون ته وروړئ.

اوس به وایئ ښه نو په دغه نظامي روغتون یا CMH کې یو غیرِ نظامي مریض څنګه اخلي؟

هغه داسې چې اوس یې ملکي خدمات هم پیل کړي، که د دوی د روغتیایي څانګو مربوط کوم مریض در پیدا کېدهٔ نو بې غمه له اصلي تذکرې سره ورتلای سئ.

ډاکټران یې هم های کوالیفایډ او پوره تجربه کار دي، د خدماتو نرخ یې هم تر نور ښاره ډېر کم او مناسب دی او تر ټولو مهمه یې دا چې دوا او طبي وسایل یې بالکل اصلي او ګرنټي‌دار دي.

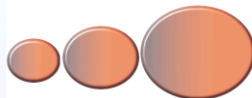
زموږ مریض خو هسې هم ګولډن ټایم له لاسه ورکړی و خو که ستاسې مریض بېړنی و نو له "ملکي وخته" مخکې او روسته یې هم اخلي.

په وخت به داخل کې رابطه وکړئ او مریض به مو ورته راوړئ له هماهنګي روسته یې د نظامي مریضانو وخت یاني سهار اتو نه د رسمیاتو تر خلاصېدو پورې هم اخلي.

له هغې پس تر اتو بجو د شپې پورې خو هسې هم د ولسي مریضاتو خپل وخت دی.

خو آن له هغې روسته هم که د زړهٔ عاجل مداخلوي مریض درته پیدا سو نو ډاکټران ځان رارسوي که رابطه مو ورسره وکړله.

نور نو که څوک کابل کې یا کابل ته نیژدې قلبي ستونزې سره مخ وي نو زما له‌خوا ورته ښهٔ په ډاډه زړهٔ د صحت عامې څلور لارې او میدان هوایي پر سړک پروت دغه روغتون ریکمنډېډ دی.



د سهار د جېګ شکر حل لارې

د شکر د ناروغانو یو شکایت دا وي چې د شپې نه څه غوړ خوړلي، نه خوارهٔ څَکَلي او بیا مو هم سهار په نهاره شکر جېګ وي.

دا ولې؟

دا ځکه چې شپه نوره په سهار کېدو وي او را جېګیږو نو دغه وخت کې په طبیعي ډول ځیګر د بدن د بیدارېدو او توانايي لەپاره وینې ته ګلوکوز ازادوي. دا دې یوه.



او بله دا چې که خوب مو پوره او سم نه وي نو بدن له بوج او ناراحتی سره مخ وي چې له امله یې سټرېس هارمون یانې کورټیسول خارجیږي چې دا هم خوږه لوړوي.

د مخنیوی لەپاره یې:

- ❖ تر اتو ساعتونو ارام خوب په کار دی.
- ❖ د بدن وازګې باید ویلي سي چې انسولین ښه کار وکړي.
- ❖ واک، چکر، مُراقِبه او د زَورې ساه اخیستنې تمرین کوئ چې ذهني فشار مو کم کړي.
- ❖ شکر له اتو ساعتونو نهار پاتې کېدو بعد چیک کوئ چې نتیجه یې دقیقه راووزي.
- ❖ د No GPS فارمول وکارول سي یانې له ګلوکوزو، پروسس سویو او شکرې لرونکو خوړو ځان وساتئ.

شکر او افغانان

شکر هغه مرض دی چې ورځ په ورځ یې د اخته کېدونکو شمېر مخ پر زیاتېدو دی.

په ۲۰۲۱ کې د شکر نړیوالې ټولنې یا IDF راپور ورکړی و چې ۸,۷ % افغان لویان په شکر اخته دي.

د نړیوال بانک سلنه بیا له International Diabetes Federationهم لوړه ده، هغوی چې په همدغه کال کې له ۲۰ تر ۷۹ کاله عمر لرونکو افغانانو ارقام خپاره کړي ول نو ۱۰,۹ % په شکر اخته وو.

د دغو شمېرو یا فیصدۍ له مخې له نن نه څلور - پینځه کاله مخکې ۱,٦ میلیونه افغانان یقیني په شکر اخته ول.

له یوځ تر دوو میلیونو پورې ناتشخیص سوي کېسونه ښودل سوي وو، یانې هغه خلك چې د شکر نښې یې لرلې خو معاینات یې نه وو کړي؛ اوس ممکن له هغوی نه هم د ډېرو شکر تشخیص سوی وي.

او له دې پاس یادو سویو پرته ښایي ډېری شمېر وطنداران تازه شکر نیولي اوسي؛ مقصد دغه د ۲۰۲۱ ارقام به اوس لا پسې اضافه سوي وي.

دا چې څوك پې اخته نه وي خو په ځان یې شك وي نو هغوی دې هم وخت په وخت که وس یې ښه وي کور ته نیږدې لیباټري ته او که اقتصادي مشکل ولري نو د نیږدې دولتي روغتونونو مخصوص د شکر او یا OPD کلینیکونو ته یې ورځي او معاینات دې تکراروي تر څو ښه مطمین سي.

او هغوی چې اخته دي پې نو څه ضرورت چې بیا بیا شخصي یا دولتي کلینیکونو او روغتونونو ته د معاینې لهپاره ځي؟

دې عکس کې یې چې وینئ همدغه ماشین یانې ګلوکومیټر دې واخلي، هرې درې ورځې بعد یا اونۍ کې یو وار، یا دوه هفتې پس، کهنه په میاست کې دې یو ځل خامخا خپل شکر په خپله چیك کوي.



دا ماشین د طبي سامانونو په عمده پلورنځیو کې له اوو - اتو سوو افغانیو نیولې، پورته ځئ پسې، په مختلفو بیو پیدا کېږي.

وا یې خلئ او چل یې زده کړئ نو آسانه او ارزانه به خپل کور کې شکر معاینه کوئ.

که څو دفعې سر په سر هماغه ستاسې روټین کچه نتیجه رانغلله، یانې ټیټ ټیټ و یا بیا بیا جیګ راته، یا یو دم بېخي ډېر جیګ یا بېخي ډېر ټیټ راغی.

نو په وخت نیږدې ډاکټر یا دې در لنډ روغتون عاجلې څانګې ته مراجعه وکړئ.

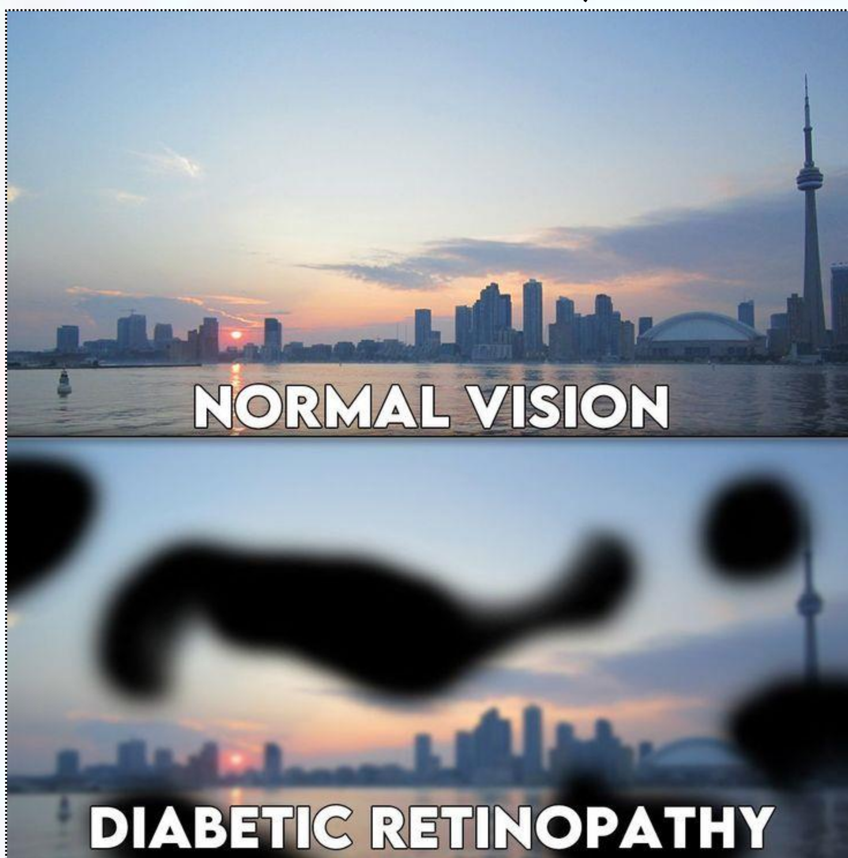
په نظر د شکر خواشینوونکی تاثیر

شکر یوه داسې ناروغي ده چې د بدن په مختلفو برخو رنګارنګ اغېزې لري خو سترګې یې خاص هدف وي.

شکر چې په سترګو تاثیر شروع کړي، نه شور کوي او نه اوښکې بلکې ورو ورو دید له لاسه ورکوي او دا هغه خاموشي ده چې ډېره خطرناکه وي.

د شکر په مریضانو کې Diabetic Retinopathy یو عام اختلاط یا په بدو اوښتنه ده چې د سترګو نازک نازک رګونه پکې تخریبیږي.

په شروع کې څه خاص نښې نه څرګندوي مګر وخت سره نظر کمزوری ورپسې ډېر خرابیږي، لیدل او لوستل سختیږي او دایمي ړندېدنه هم ترې پیدا کېدای سي.



بدبختانه د ډېری ناروغانو هغه وخت ورپام سي چې نظر ښه سم متاثره سوی وي او نور نو ډېره ناوخته وي.

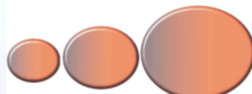
څکه خو شکر لرونکو ته پکار ده چې په کال کې خو کم تر کمه یو وار د سترګو معاینه وکړي که څه هم دوی محسوسوي چې کومه ضعیفي نه لري.

د شکر کنترول، متوازن خواړه، د وینې فشار ته پاملرنه او وخت په وخت د سترګو چیک آپ مو د نظر له خرابېدو ساتلی سئ.

سترګو ته شین‌پاڼې سبزیانې، خامې ګازرې، رومیان، لیمو، مالټې، ستابري، ماهی، جوش هګی، بادام، شربتي تور زړي، بې غوړو شیدې او مستې او پنیر ډېر فایده‌من دي، ضرور یې ترای کوئ.

شکر او فشار دواړه مه پرېږدئ چې له ۱۲۰ واوړي او که عینکو ته اړتیا سوه نو زر تر زره یې جوړې کړئ.

باقي د رنجو، سُرمې، کیسټر آیل، د ګلابو د اوبو او نورو هربل او فابریکه‌یي څککونو د کارولو په اړه د سترګو د ډاکټر رایه ضرور اخلئ.



شکر کنټرولوونکې سبزیانې

د شکر کنټرول ساتلو لپاره یوازې دوا نه بلکې متوازن خواړه هم انتهایي ضروري دي.

هسې خو د شکر مریض زیاتره سبزیانې خوړلی سي، که ګټه ورته و نه لري نو تاوان یې هم چندان ډېر نه وي.

خو هغه چې شکر ډېر په لېول کې ساتي ځینې یې دا دي:

- **بادرنګ:**

ډېرې اوبه یې بدن اوبلېزن ساتي چې د شکر د کچې په نارمل ساتلو کې ډېره مرسته کوي.

- **بینډۍ:**

ډېر فایبر یې هاضمه هم ښه کوي او له کبله یې د شکر کچه هم په آسانی نه لوړیږي.

- **کرېلې:**

که څه هم ترخې دي خو طبیعي د انسولینو غوندې خاصیت لري چې شکر راټیټوي.

- **پالک:**

کاربز یا قند یې کم او فایبر یا تارونه یې زیات وي، اوسپنه هم لري نو له همدې امله سره له نورو سبو لکه ورخاړی، پیشتری او شوتله، د شکر د مېنو دایمي او بهترین خواړهٔ دي.

- **بند ګوپي:**

Best Vegetables For Diabetics

Leafy Greens
Cruciferous Vegetables
Mushrooms
Bell Peppers
Carrots
Artichokes
Squas
Green Beans
zucchini
Asparagus
Onions
Broccoli
Tomatoes
Cucumber

د خوړې لېول يې ډېر کم دی، که لېمو يې واچول سي نو ګټه يې نوره هم زياتيږي او شکر يو دم جيګېدو ته نه پرېږدي.

▪ **مټر:**

د پروټينو او فايبرو د شتون او د خوړې د کچې د کموالي له کبله خورا محفوظه سبزي ده خو که لږ په اعتدال سره وخوړل سي.

اوس به وايئ چې صرف دا به خورو؟

نه نا! نورې سبزيانې هم خوړلی سئ البته ضرور ده چې ګټو او زيان ته په کتو يې په دې خبر واوسئ چې څه وخورئ او څه نه.

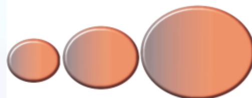
- آلو او کچالو ډېر کاربز يا قند لري، مې خورئ.
- پياز مفيد دي البته تازه او کچه هغه يې.
- هوره ډېر بهترين شی ده، خامه او پخه يې خوړلی سئ.
- روميان يو دانه دوه په سلاټ کې بد نه دي.
- شين مرچک ډېر ښه شی دی.
- سور مرچک په خپل ځای ګټور دي خو شنهٔ ورنه بهتر دي.
- شمله مرچ لږ خوږوالی لري، داسې برابر شانې يې خورئ.
- ټېنډۍ هم ښې دي.
- توری هم.
- کدو په احتياط خو زړي يې بې غمه خورئ.
- بانجان هم کم کاربز لري خوړی يې سئ.
- شلغم له آلو او کچالو نه نسبتا ښه دي.
- مُلیٔ هم خوړلی سئ.
- ګازرې خامې خورئ، جوش او پخ کړې نه چې خوږه يې زياتوي.

احتياط هم پکار دی که نه؟

هو، بالکل. څوک چې ورسره د پښتورګو تيږې لري نو له سبو يا ساګو او بانجانو دې ځان ساتي او چې د معدې سوزش او تېزابيت لري نو له بانجانو سره سره دې سره مرچکي سره هم ګوزاره کوي.

نور نو په اول قدم کې دا پاس شماره دارې او ورپسې دې نورو کې په اصطلاح شکر ته جايزې سبزيانې په ورځنيو خوړو کې ضرور شاملې کړئ.

ځکه چې يوازې شکر نه کنټرولوي بلکې په لوړ فشار او چاغوالي هم مثبت تاثير غورځوي او دا ښځي په ياد لرئ چې قدرتي غذا اصل دوا ده.



دا پینځه شَیه مو زړهٔ له ناروغیو ساتي!

د جورج واشنګټن پوهنتون څېړونکو موندلې چې خراب اقتصاد یا اقتصادي فشار لکه د شکر، لکه د وینې د لوړ فشار او خراب ژوندطرز غوندې، لا تر زیات، زړهٔ رنځوروي.

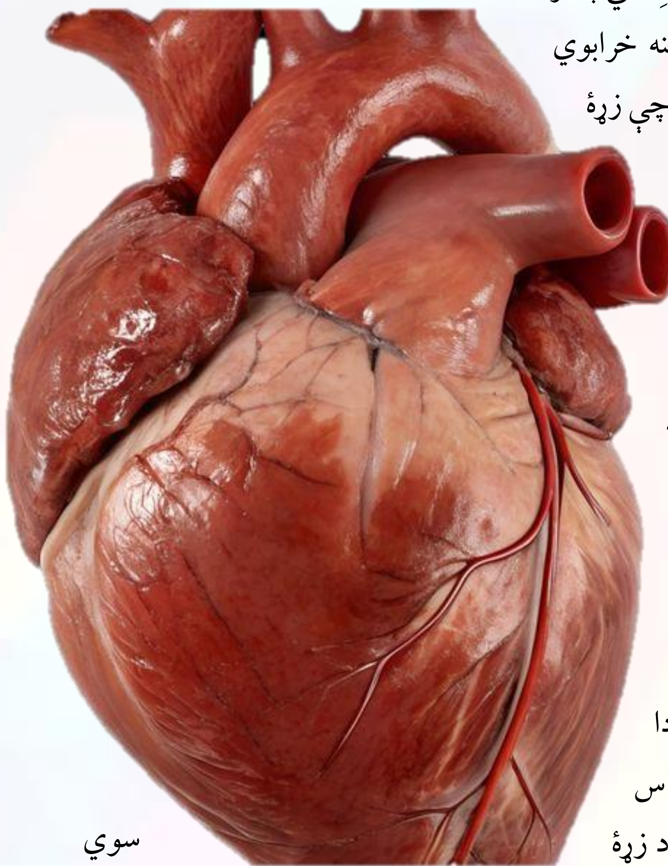
هغه داسې چې خوب، خوراك، روغتیايي عادتونه، صِحي پاملرنه یا د ځان خیال ساتنه خرابوي او دا هغه شَیونه دي چې زړهٔ باندې بلا زور راولي.

اوږدمهاله خراب اقتصاد بل بد دا کوي چې له کبله یې د فشار هارمون یانې کورتېزول ډېر ازادیږي کوم چې رګونه تخریبوي، التهاب ډېروي او دوه بیا له دې پاس شَیونو سره یو جای د زړهٔ شدیدې کمزورۍ ته لار جوړوي.

د خپل مالي حالت د بهتر کولو تر څنګ یې د مخنیوي ځینې کم مصرفه او آن بې مصرفه لارې چارې دا دي:

۱. مدیترانه‌یي غذایي رژیم:

د دې خوراکي رژیم په اساس به سبزي، مېوو، ماهي، د زیتونو تېلو او مغزیاتو لکه چارمغز او بادامو ته مخه کوې او پراسېس



سوي یا پاکټي خوراکونه او خوارهٔ او ګازي مشروبات به پرېږدې.

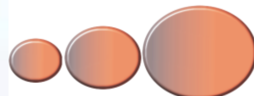
له دغه رژیم سره مو وجود کې انتي‌اُکسېډانټ کېمیکل او د رګونو داخلي مخ یانې انډوتیلیم تقویه کېږي او دا بیا د غوړو د رسوباتو مخه نیسي او موجوده کولیسترولو باندې هم تاثیر کوي چې ښهٔ هغه زیاتوي او بد غوړ کموي.

بل؛ التهاب ضد تاثیر ورسره ډېرېږي چې له وجوده سوزش او پړسوب ورکَوي او دا له دې پورته پروسې سره په ګډه دېرس سلنه د زړهٔ د ناروغیو خطر راکموي.

۲. فزیکي فعالیت:

هر رقم فعالیت چې وي، ضرور نه دی چې جیم ته لاړ سې یا درانهٔ وزنونه پورته کړې نو هغه به فزیکي فعالیت یا "ورزش" حسابیږي؛ نه نا! دغسې نه ده.

ډېر پلي تګ، سایکل چلول، رېسمانبازي، بوټي اوبول، د کور او د کار د جای صفایي او نور لوی او واړه ټول فعالیتونه پکې راځي او په خپل جای ګټور هم دي.



البته دا ټول کارونه په دوو کټګوریو؛ معتدل او سخت وېشو چې رقم او اندازه یې درته مالوم وي.

معتدل ورزش لکه برېسک واک یا چټک پلي‌تګ چې نورمالې خو لږ ساه نیولې غوندې خبرې پکې کېږي خو سندره نسئ ویلی؛ دا نو په اونۍ کې له ۱۵۰ نه تر ۳۰۰ دقیقو پکار دی چې خوشبختانه د هر چا په وس پوره دی.

او سخت ورزش لکه وزن پورته کول او جیم کول له ۷۵ تر ۱۵۰ دقیقو کافي دی خو که زیات کولی سئ، لا ښه خبر ده.

ورزش محیطي غوړ لکه د ځیګر پر سر، د پانکراس پر سر یا د بل هر غړي پر سر وېلي کوي چې کار یې ورسره آسانېږي.

د عضلاتو (پټو) او د وجود نورو ډېرو مصروفو برخو د وینې جریان ډېروي چې ښهٔ کار وکړي.

دغسې د انسولینو مقاومت کموي او هرې حجرې ته د ګلوکوزو د سیي رسېدو سبب کېږي؛ مطلب د شکر او ښو غوړو یانې HDL سویه ورسره ښه کېږي.

نو څنګه چې خوراک ضرور دی همدغسې ورزش هم ضرور دی. تل یې کوئ او په پابندۍ یې کوئ.

۳. سېګرټ نه څکول:

که له اوله یې نه څکوئ نو لږ نه ډېر ښه کوئ هم ځان او هم شاوخوا خلکو سره او که څکوئ یې نو له دې دې خبر وې چې د زړهٔ د مرض خطر څلور چنده زیات ډېروي.

خو چې پرې یې ږدئ نو د زړهٔ د بیماریو او حملې چانس پوره ۵۰٪ راکموي.

په ځوان عمر کې د زړهٔ حمله اکثر وخت د چاغښت او د همدغه بد عادت یانې سیګرټ څکوونې له امله وي.

۴. وزن کمول:

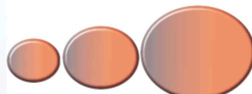
د PREDIMED په نوم څېړنې دوران کې د شکر د مریضانو وزن له لس تر دولسو کیلو را کم کړل سوی و نو یو دا نهٔ چې شکر یې انتهایي په شا تمبېدلی و بلکې د زړهٔ ترتیب یې هم ورسره برابر و.

۵. د وینې لوړ فشار کنټرولول:

فشار باید کنټرول سي، لوړېدو ته پرېنښودل سي، ځکه چې بیا رګونه تخریبوي او دغه تخریب ورو ورو او غلی غلی زیاتیږي او بالاخره د زړهٔ دوره راولي.

خو که لس درجې (mmHg) یې هم را کم کړئ دا نو په اصل کې څلوېښت سلنه د زړهٔ د فېل کېدو او شل سلنه د قلبي حملې خطر راکموئ.

دا پینځه واړه شَیه د ټولو له‌پاره دي او ټولو ته فایده کوي خو چې څوک صِحتمند وي هغو ته "ډېره فایده" کوي، خطر سره مخ خلکو ته "ضرور" دي او تیار اخته‌وو ته هم ګټور دي خو له "خپلې روټین دوا" سره یو جای؛ تنها نهٔ!



شکر لرونکو ته د چارمغزو ګټې

چارمغز یوازې یوه مېوه نه ده بلکې د طاقت یوه داسې خزانه ده چې د شکر د ناروغانو ژوند بدلولی سي.

هره ورځ تر دوو دانو پورې جایز دي، که وچ یې خوري او که لامده؛ همداسې یې خوري او که ناشتې کې.

ځینې عمده ګټې یې دا دي:

١. د انسولینو کار ښه کوي: بدن سره مرسته کوي چې انسولینو ته ښه ځواب ووایي، په ځانګړې توګه په لویانو شکر لرونکو کې.

٢. د وینې د خوړې لېول کنټرول ساتي: د ګلوکوزو جذب ورو کوي نو د وینې د خوړې لېول یو دم نه جیګیږي.

٣. زړۀ روغ ساتي: ځکه چې د Alpha-Linolenic Acid په نامه ګټور اومېګا٣ غوړ لري چې نه یوازې د زړۀ ساتنه کوي بلکې بدن کې التهاب هم راکموي.

٤. وزن کمولو کې کومک کوي: تر ځنډه د مړښت احساس درکوي نو له بې ضرورته خوراک ژغورل کېږئ او وزن مو کنټرولیږي.



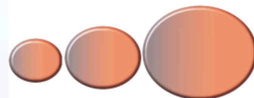
٥. د وینې غوړ او فشار هم برابروي: د کولسټرولو کچه او د زړۀ د رګونو خوندیتوب بهتروي نو د وینې غوړ او فشار دواړه کنټرول ساتي.

٦. دماغي صحت ښه کوي: یاداشت، تمرکز او فکري ځواک قوي کوي او Brain Fog یانې ذهني ستړیا او مغشوش والي نه په خلاصون کې مرسته کوي.

٧. د شکر اختلاطات یا پیچیدګۍ کموي: ډېر انټي اُکسیډانټ لري چې د ضرري موادو اثر ختموي او حجرې له خرابېدو ژغوري نو اضافي تخریب پېښېدل کنټرولوي.

زیاتره شکر لرونکي پورتنۍ ستونزې پیداکوي نو له دوایانو سره یو جای یې چارمغز طبیعي، آسانه او ارزانه دوا ده.

په وطن کې ښه پرېمانه پیداکېږي، تازه هغه یې له کلیوالي سېمو نه اخلئ او په ورځني رژیم کې یې شامل کړئ .



شکر لرونکو ته د چټک پلي تګ ګټې

۱. د ګلوکوز کچه زر راټیټوي:

له ډوډیه روسته پینځلسو نه تر دېرسو دقیقو پورې چټک پلي تګ د وینې د خوږې لېول سمدستي راښکته کوي.

۲. د انسولینو حساسیت ډېروي:

د هره ورځ پلي تګ په سبب د انسولینو پر وړاندې د بدن مقاومت کمیږي او د شکر کنترول بهتریږي.

۳. د وزن کمېدو کې مرسته کوي:

چټک پلي تګ د بدن وازګې په ځانګړې توګه د ګېډې هغه چې د شکر لەپاره خطري ده، ویلې کوي.

۴. د زړهٔ صحت بهتروي:

د زړهٔ د ټکان په را ښهٔ کولو او د لوړ فشار په کنټرول سره بالاخره د زړهٔ روغتیا بهتره او د حملې خطر یې راکموي.

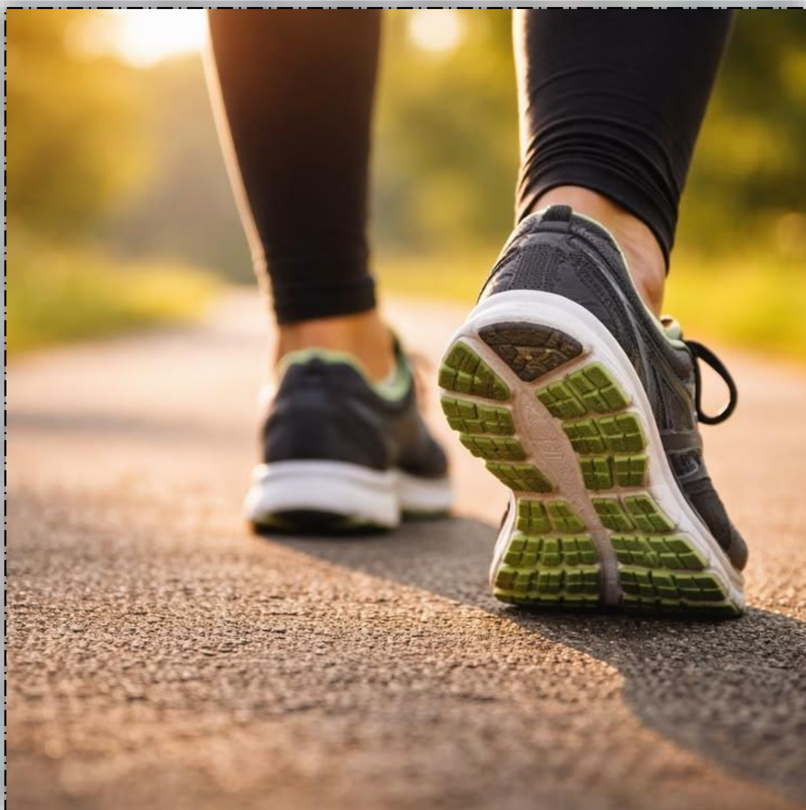
۵. ذهني بوج کموي:

دماغي بوج سپکوي او سکون درکوي چې په شکر نېغ په نېغه اغېزه لري.

۶. هضم ښه کوي او اېنرجي زیاتوي:

له خوراکه پس تېزه قدم وهنه نه یوازې شکر راکموي بلکې هاضمه هم ښه کوي او بدن فعال ساتي.

هره ورځ، په پابندۍ سره، سهار وختي، ماښام ناوخته او یا له ډوډۍ بعد نیم ساعت لا درې پاوه وخت Brisk Walk یا چټکې قدم وهنې ته وباسئ چې



شکر مو کنټرول او ساعت مو تېر وي .

شکر ته د شنهٔ چای ګټې



شین چای د شکر مریضانو ته ځانګړې فایدې لري، ګهیځ وختي او مازیګري کې دې یو دوه پیالې چکي.

بوره دې نه ور اچوي، د شکر هماغه خپلې خوږې ګولۍ او د خوند او اضافي ګټې لهپاره لیمو، ادرک او دارچیني وراچولای سي.

خو دا چې د شکر مریضان ډېر رقمه دوا هم خوري نو شین چای دې یو خو په نهاره

نه چکي او بل دې يې له دوا نه يو ساعت مخکې يا روسته کوي.

ځکه چې د يو اندازه کافين لرلو اوګرموالي له کبله د ځينې درملو تاثير هم خرابوي او د معدې تېزابيت هم پيداکوي.

عمده ګټې يې:

۱. د خوږې کچه راکموي

هغه داسې چې د Polyphenols په نامه ګټور مواد يې د انسولين کار تېزوي نو د ګلوکوز لېول متوازن ساتي.

۲. وزن کمونه کې مرسته کوي

ميټابولېزم تېزوي او له خوراك او بدني وازګو فايده اخيستل هم ورسره چټکيږي نو وزن کم او شکر کنټروليږي.

۳. فري راډيکلز ختموي

دې ضرري موادو سره په چايو کې موجود د EGCG په نوم قوي انټيأُکسيډانټ ښه مقابله کوي چې په پايله کې يې التهاب او سوزش کميږي.

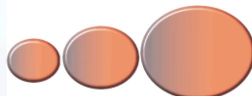
٤. د زړه صحت ساتي

د وينې د لوړ فشار او خرابو کوليسټرولو په راکمولو سره د زړه د ناروغيو خطر هم راکموي.

٥. تنده او سستي ورکوي

بدن هم اوبلېزن ساتي او ذهن ته هم تازګي ورکوي پرته له دې چې کالورياني او شکر مو زيات سي.

شکر لرونکي اکثر لږ او ډېر، ښکاره او پټ دغه مشکلات لري نو چاى دې يوازې د طبيعت راسته کولو لهپاره کله نا کله نه بلکې د درملنې په موخه هره ورځ يا يو ورځ بعد ضرور چکي.



شکر یوه اوږد مهالې ناروغي ده چې د وينې د خوږې يانې ګلوکوزو کچه پکې تر نورمال حده لوړه اوسي.

که دا ناروغي په وخت و نه پېژندل سي او مخنيوی يې و نه سي نو زړهٔ، سترګو، پښتورګو، پښو او د بدن نورو مهمو غړو ته جدي تاوان رسولی سي.

شکر يو جدي خو د کنټرول وړ مرض دی چې صِحي لايفستايل خپلول، متوازن خواړهٔ خوړل او منظم فزيکي فعاليت کول يې د مخنيوي غوره لارې چارې دي.

د خپلې روغتيا خيال ساتئ او احتياط ضرور کوئ، ځکه چې له درملنې هم بهتر او هم اسان او ارزان دی.

صحت کور



Magazine

SEHAT KOR

